



もっともっと きもち良い 心とからだのコミュニケーション



— 心理学の知恵と龍村式指ヨガを使って —

『何でこう言われてしまうんだろう…』

『そんなつもりだったんじゃないんだけどな…』

『こう言いたかったのに…』 上手く伝わらないなと感じる、自分のコミュニケーション。

『何でこう言うんだろう…』

『どう思っているのかな…』

『どうやってあげれば良いんだろう…』 よく分からないなと感じる、相手のコミュニケーション。

親子、夫婦、パートナー、職場の人間関係で、上手く伝えたい自分のコミュニケーションや理解したい相手のコミュニケーションを、互いに分かり合えるより良いコミュニケーションにしていく方法を心理学の知恵と龍村式指ヨガで、からだところの両面から誰にでも分かりやすく指導します。

たとえば、子どもが反抗期で関わり方が難しくなってきたな…と言うときに…

指ヨガなら思春期の子どもにも抵抗が少なく、お互いにリラックスできます。そして心理学で学んだ話の聴き方をしたら、お互いに素直に話せることでしょう。

たとえば、職場の人間関係がうまくいかないときに…

心理学を学んで、冷静に自分や相手をみつめてみると、いつもと違うコミュニケーションができることでしょう。また、自分自身に指ヨガをして、職場の緊張で固くなったからだをほぐすとさらに楽になります。

そのほか、**介護をする立場の方**、介護疲れの解消やことばでの会話が難しい方とのコミュニケーションに役立てていただいたり、**夫婦関係でコミュニケーションがうまくいってないと感じている方**、…

心理学と指ヨガを学んで、より心地良い人間関係にすることを一緒に目指しませんか？

日時：◆土曜日クラス (全5回 17:30~19:30) ①4/23 ②5/14 ③5/28 ④6/11 ⑤6/25

◆月曜日クラス (全5回 10:00~12:00) ①4/18 ②5/9 ③5/23 ④6/6 ⑤6/20

受講料：30,000円 (全5回一括)、1回のみ参加は8,000円。

*連続講義ですので、なるべく連続で受講されることをお勧めします。

*龍村式指ヨガのテキスト日貿出版社『龍村式指ヨガ健康法』が別途¥1,236必要になります。

対象：もっと上手く自分のこと伝えたい。相手を理解したい方ならどなたでも！

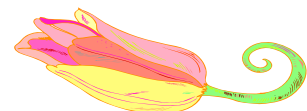
内容：龍村式指ヨガ (1時間) + 心理学 (1時間) *カリキュラム内容詳細は裏面を参照ください。

会場：心とからだのケアスペースオアーズ <http://homepage2.nifty.com/oase/index.html>

藤沢市朝日町 9-8 第一鈴重ビル 2階 JR 藤沢駅北口より徒歩 5分

講師：山本みどり (オアーズ代表 臨床心理士)

石田涼子 (オアーズヨガ指導員・産業カウンセラー)



申込み問い合わせ：オアーズ tel & fax: 0466-23-0281 *HPからも申込できます。

もっともときもち良い ころとからだのコミュニケーション

—心理学の知恵と龍村式指ヨガを使って—カリキュラム

回	土曜日	月曜日	内容	
			(土)17:30~18:30/(月)10:00~11:00	(土)18:30~19:30/(月)11:00~12:00
			龍村式 指ヨガ	心理学の知恵
①	4/23	4/18	第一章 指ヨガの基礎知識 ・ヨガの基本的な考えかた ・「部分即全体」とは ・手と脳の深い関係 ・手に現れる心の動き ・手指と全身の関係 ・「龍村式・指ヨガ」とは ・実験してみましょう ・指ヨガの効果いろいろ ・いつでもどこでも ・効果アップのために	①自己理解(交流分析・エゴグラム) エゴグラムを使って、自分自身の感覚やコミュニケーションの取り方に対する自己理解を深めるなど
②	5/14	5/9	第二章 基本の指ヨガ ・クイックコース=中指回し ・じっくりコース=全体への刺激	②他者理解(交流分析・エゴグラム) 他者の言動や応答を通して行われる他者理解を深めるなど
③	5/28	5/23	第三章 セルフヒーリング ・首筋のこり、痛み ・肩のこり、痛み ・背部(上部)のこり、痛み ・腰部(下部)のこり、痛み ・膝の痛み(関節痛など) ・頭痛 ・疲れ目 ・消化不良、便秘 ・冷え性、むくみ ・イライラ、不眠、落ち込み、倦怠感	①傾聴 傾聴とは? 日常の話の聞き方との違いなど
④	6/11	6/6	第四章 ヨガのポーズを助ける指ヨガ ・上体の前屈を助ける ・上体の反らしを助ける ・上体のねじりを助ける ・上体の側伸を助ける ・左右開脚を助ける ・前後開脚を助ける ・胸部の反りを助ける ・たすき掛けを助ける	②傾聴 傾聴のテクニックを使った実践など
⑤	6/25	6/20	第五章 ペアハンドヒーリング ①手首ほぐし ②指つまみ、指伸ばし ③手のひらむき ④手のひら反らし ⑤手のひらもみ ⑥手の甲むき ⑦手の甲もみ ⑧押し開き、押し伸ばし ⑨プレス ⑩包み込み、折り	まとめ ①~⑤のまとめなど

*カリキュラム詳細内容が都合により変更することもありますのでご了承ください。

◆龍村式指ヨガについて

「龍村式指ヨガ」は東洋医学の「部分即全体」という原理をベースにしたユニークで即効性の高い健康法です。指を回したり、反らしたり手のひらの甲をもんだりするだけで、脳のストレスを解消し、心身のアンバランスを改善するなど、本格的なヨガに近い効果が期待できます。ヨガをする時に必要な場所や時間も関係なく、好きなときに手軽に取り入れられることができ、また身体が固いからヨガはちょっと・・・と思われている方にもヨガに近い効果を得ることができるものでもあります。

◆交流分析について

精神分析を基本にした自己分析法で、互いに反応しあっている人びとの間で行われる交流を分析し、“いま、ここ”の自我状態に気づくことによって、感情・思考・行動を自己コントロールしようとするものです。

◆傾聴について

カウンセリングの基本とも言われ、日常の話しの聞き方とは違い、話し手の気持ちや思い、感情を思い込みや決め付けすることなく、話し手を受容・共感・一致のところで聴く方法です。